

横の時間を長くする練習



サイドジャンプスイング

1. 身体の反らないようにまっすぐ立つ
2. サイドジャンプする際には体は開かない
3. トップの位置は変わらない
4. 着地したときの頭は前に出ない



気を付けスイング

1. 両足を揃えて気を付けをする
2. 休めの意識で足を開く
3. スイングするときはお腹の前にバットが通る
4. 最後はバットを立て、身体は開かない



気を付けスイング/軸足

1. 両足を揃えて気を付けをする
2. 休めの意識で足を開く
3. スイングと同時に軸足の小指をすべらせる
4. 最後はバットを立て、身体は開かない